

# Balsamic Dressing

°Fellow Food Health Care



5月号

## えごま油を使った簡単ドレッシング バルサミコドレッシング

甘酸っぱい酸味がサラダやお肉と相性バツグン！

写真：ナスとトマトのサラダ

作成時間.....3分  
カロリー.....81kcal  
塩分.....0.5g  
糖質.....1.5g

### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)  
オリーブオイル.....小さじ1  
バルサミコ酢.....小さじ1と1/2  
ラカントS液体.....小さじ1/2  
塩.....少々  
胡椒.....少々

### ■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



バルサミコの  
香りがトマトに  
よく合っ  
て  
美味しいです。

豊橋ハートセンター 副院長  
渡邊 正男 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部  
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

### ■ こんな料理にも合います！

- ・ 生ハムとほうれん草のサラダ
- ・ 焼きキノコとベビーリーフのサラダ
- ・ かぼちゃとルッコラのサラダ
- ・ アボカドとトマトのサラダ
- ・ チキングリル

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

バルサミコ酢は果実酢の一種で原料にブドウを使っており、長い年月熟成させることで芳醇で香り豊かな味わいになるのが特徴的です。バルサミコ酢は女性の美容に優しいお酢です。ぶどうに含まれるポリフェノールの抗酸化作用により、細胞の老化現象を防ぐ働きがあるので、お肌のシワシミ・たるみなども予防できるとされています。また、ポリフェノールには、血液をサラサラにして循環させやすくする効果もあります。この効果により高血圧も予防してくれます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



鈴木孝彦院長オススメ！  
今回使用商品  
・太田油脂 えごまオイル  
豊橋・名古屋・岐阜  
各ハートセンター  
喫茶・売店にて発売中

### えごま油について！

えごま油は心筋梗塞・脳梗塞・痴呆症  
老化防止などに効果的なオメガ3脂肪酸  
(α-リノレン酸)を多く含んでおり健康的な  
食生活に欠かせない油として注目されています

2018

Mai